

4. PEMBAHASAN

Tujuan pada penelitian ini adalah diketahuinya tingkat pengetahuan gizi responden yang berusia 26-35 tahun berdasarkan karakteristik identitas responden, tingkat pengetahuan gizi berdasarkan sikap, tingkat pengetahuan gizi berdasarkan perilaku konsumsi . Diketahuinya tingkat pengetahuan gizi responden, sikap dan perilaku konsumsi berdasarkan frekuensi sayur dan buah, diketahuinya keragaman jenis sayur dan buah yang dikonsumsi oleh responden 3 hari dan rata-rata konsumsi sayur dan buah berdasarkan pengetahuan gizi, sikap, dan perilaku. Selain itu tujuan pada penelitian ini adalah supaya diketahuinya hubungan pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah dan perilaku konsumsi. Pada penelitian ini juga dideskripsikan mengenai pengetahuan seputar protokol COVID-19 pada responden yang berusia 26-35 tahun. Seluruh sampel pada penelitian ini adalah responden yang berusia 26-35 tahun yang berasal dari Semarang dan luar Kota Semarang. Oleh karena itu dalam penelitian pendahuluan pada penelitian ini menggunakan metode *random purposive sampling* untuk menunjukan seberapa banyak jumlah responden yang dibutuhkan. Metode ini memungkinkan peneliti mengambil sampel secara acak dengan peluang responden yang terpilih sama (Baltes & Ralph, 2020). Dalam menggunakan metode tersebut, pengambilan sampel bertujuan untuk mengambil informasi secara acak sesuai dengan tujuan pada penelitian ini (*purposive sampling*) (Tongco, 2007). Berdasarkan pada Tabel 4, nilai signifikansi dan nilai Cronchbach's alpha menandakan bahwa kuesioner pada penelitian ini sudah valid dan reliabel untuk digunakan dalam metode penelitian survey. Maksud dari valid dan reliabel adalah hasil penelitian pada responden sudah tepat dan sesuai dengan sasaran maupun layak untuk diuji lebih lanjut serta memiliki konsistensi yang tinggi.

4.1. Pengetahuan Protokol Kesehatan COVID-19

Distribusi pengetahuan protokol COVID-19 pada responden yang berusia 26-35 tahun ditentukan oleh beberapa pertanyaan mengenai protokol kesehatan yang dilakukan. Masker yang digunakan, kemungkinan responden dalam membawa masker pengganti,

dan perlengkapan yang dibawa selama pandemi COVID-19. Pada Tabel 6, sebanyak 78.70% responden sudah taat dalam protokol kesehatan seperti menjaga kebersihan tangan dengan sabun/ *hand sanitizer* dan menjaga jarak minimal 1 meter. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden berusia 26-35 tahun sudah cukup banyak mematuhi anjuran dari pemerintah dalam melaksanakan *new normal* meliputi isolasi, proteksi dasar, dan deteksi dini (Susilo *et al*, 2020). Pada jenis masker yang digunakan paling banyak adalah masker kain dan masker medis sebesar 44.80%. Menurut Atmojo *et al* (2020), masker yang dianjurkan selama pandemi oleh masyarakat adalah masker bedah dan masker kain dengan 3 lapis, penggunaan masker dengan jenis scuba maupun buff sangat tidak dianjurkan. Responden pada penelitian juga sudah tergolong sesuai dengan aturan pemerintah yang menganjurkan untuk membawa masker pengganti saat berada di luar rumah dilihat pada Tabel 6 terdapat sebanyak 59.77% responden yang selalu bawa masker pengganti. Sedangkan perlengkapan yang paling banyak dibawa selama pandemi oleh responden adalah masker dan *hand sanitizer*, hal tersebut dikarenakan masker dan *hand sanitizer* merupakan hal yang penting digunakan selama masa pandemi saat bepergian, selain itu masker dan *hand sanitizer* mudah dibawa karena memiliki ukuran yang relatif kecil.

4.2. Karakteristik Identitas Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Karakteristik identitas responden berdasarkan pengetahuan gizi yang diteliti pada penelitian ini adalah gender, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, status pernikahan, dan domisili tempat tinggal. Berdasarkan pada Tabel 6, responden pada penelitian ini paling banyak perempuan. Pada Tabel 7 menunjukkan tabulasi silang antara pengetahuan gizi dengan gender. Berdasarkan hasil penelitian ini, responden paling banyak adalah perempuan dengan tingkat pengetahuan gizi “baik” sebanyak 74.56%. Menurut Azwar (2003) dalam Retnaningsih (2016), faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah gender. Hal tersebut sesuai dengan penelitian oleh Hakli *et al* (2016), bahwa perempuan memiliki tingkat pengetahuan gizi yang lebih tinggi. Keadaan tersebut dapat dijelaskan bahwa perempuan lebih dituntut bertanggung jawab terhadap gizi pada anggota keluarga dan cenderung lebih mementingkan gizi daripada laki-laki. Biasanya hal-hal seperti pembelian, persiapan dan memasak makanan dianggap sebagai tugas perempuan. Terutama selama pandemi COVID-19 biasanya ibu akan lebih

memperhatikan serta mendorong konsumsi sayur dan buah pada keluarganya untuk meningkatkan imunitas dalam tubuh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2020), orang tua memiliki peran penting yang berpengaruh dalam tercukupinya konsumsi sayur dan buah selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan pada Tabel 6, pendidikan yang ditempuh oleh responden usia 26-35 tahun paling banyak adalah pendidikan tinggi. Sama halnya pada Tabel 8 yang menunjukkan tabulasi silang pengetahuan gizi berdasarkan pendidikan yang ditempuh oleh responden. Pada penelitian ini responden paling banyak adalah berasal dari pendidikan yang tinggi dengan tingkat pengetahuan gizi “baik” yaitu sebanyak 81.58%. Berdasarkan tabel tersebut, semakin tinggi tingkat pendidikan maka persentase tingkat pengetahuan gizi semakin tinggi pula. Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Sartika (2011), pendidikan yang diperoleh dapat membantu proses kedewasaan dalam memberikan berbagai macam pengetahuan. Sehingga pendidikan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan seseorang. Responden pada penelitian ini (Tabel 8) paling banyak berasal dari pendidikan tinggi, hal tersebut dikarenakan pada usia 26-35 tahun merupakan usia yang sudah cukup untuk menyelesaikan seluruh tingkat pendidikan bahkan dapat melanjutkan ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi lagi. Namun selama pandemi COVID-19 pemerintah telah banyak memberikan edukasi pada masyarakat melalui berbagai media seperti koran, social media, dan televisi sehingga seharusnya meskipun responden memiliki pendidikan yang rendah tetapi memiliki pengetahuan gizi yang baik.

Pada penelitian ini responden paling banyak bekerja sebagai karyawan (Tabel 6). Pada Tabel 9, tabulasi silang pengetahuan gizi berdasarkan karakterisasi pekerjaan yang dimiliki oleh responden usia 26-35 tahun paling banyak adalah sebagai karyawan dengan tingkat pengetahuan gizi “baik” (48.25%). Pada usia 26-35 tahun merupakan usia dimana kebanyakan orang sudah disibukan dengan urusan pekerjaan. Menurut Hakli *et al* (2016), status pekerjaan seseorang tidak dapat memiliki hubungan dengan pengetahuan gizi yang dimiliki. Sehingga pada penelitian ini jenis pekerjaan tidak dapat menentukan tingkat pengetahuan gizi pada responden. Saat ini pengetahuan sangat mudah ditemukan pada berbagai media sehingga responden yang memiliki pekerjaan berbeda bisa saja memiliki tingkat pengetahuan gizi yang berbeda-beda.

Pada Tabel 10 ditunjukkan tabulasi silang mengenai penghasilan responden berdasarkan tingkat pengetahuan gizi responden. Berdasarkan pada tabel tersebut, responden yang berusia 26-35 tahun paling banyak adalah pada responden dengan penghasilan Rp 2.715.000– Rp 5.430.000 dengan tingkat pengetahuan gizi “cukup” sebanyak 38.60%. Sedangkan pada penghasilan terbesar yang ditentukan pada penelitian ini jumlah responden dengan tingkat pengetahuan gizi “kurang”, “cukup” dan “baik” sangat kecil yaitu sebanyak 2.41%, 5.30%, dan 5.26%. Pada tabel tersebut menunjukkan tidak meratanya jumlah responden antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat penghasilan responden. Hal tersebut menandakan bahwa tingkat penghasilan seseorang tidak dapat menentukan tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki oleh seseorang. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Xu *et al* (2020) bahwa penelitian tersebut menunjukkan semakin tinggi pendapatan pada dewasa yang berada di China maka semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang asupan makanan yang dimiliki seseorang. Hal tersebut dapat terjadi karena jumlah responden penghasilan tinggi lebih sedikit sehingga dapat mempengaruhi persentase. Modus jumlah responden terbesar adalah pada penghasilan Rp 2.715.000– Rp 5.430.000 (Tabel 6). Selain itu saat ini pengetahuan dapat diperoleh dengan mudah tanpa biaya dengan tersedianya fasilitas umum seperti wifi yang dapat memudahkan seseorang memperoleh informasi dari internet secara gratis tanpa mengeluarkan biaya yang besar.

Pada Tabel 6 keseluruhan responden pada penelitian ini adalah responden yang sudah menikah. Pada Tabel 11 ditunjukkan persentase terbesar pengetahuan gizi responden berdasarkan status pernikahan adalah pada responden yang sudah menikah dengan seluruh tingkat pengetahuan gizi (57.83%, 56.29%, dan 54.39%). Sesuai dengan penelitian Hakli *et al* (2016) yang menyatakan bahwa individu yang menikah mencapai skor pengetahuan gizi sedikit lebih tinggi daripada mereka yang lajang. Hal tersebut dapat dikarenakan seseorang yang telah menikah biasanya saling berbagi pengetahuan yang mereka miliki satu sama lain. Namun pada penelitian ini responden dengan status pernikahan sudah menikah paling banyak masih memiliki tingkat pengetahuan gizi “kurang”. Sehingga selama pandemi COVID-19 ini responden yang sudah menikah dapat bertukar pengetahuan, namun status pernikahan tidak dapat menentukan

tinggi rendahnya tingkat pengetahuan seseorang. Pada penelitian ini paling banyak adalah responden dengan status pernikahan sudah menikah dikarenakan pada fase usia ini tergolong sebagai fase dewasa awal yang seluruh kehidupannya terpusat pada harapan masyarakat seperti meniti karir dan menjalin hubungan atau menikah sehingga responden pada usia ini biasanya adalah pasangan muda atau yang sudah memiliki keluarga (Miranda dan Amna, 2016).

Pada Tabel 6, responden paling banyak berdomisili di luar Kota Semarang yaitu sebanyak 67.32%. Pada Tabel 12 berdasarkan domisili responden terhadap tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki, responden tertinggi berasal dari luar Kota Semarang dengan tingkat pengetahuan gizi “kurang” (67.47%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Xu *et al* (2020) pada penduduk dewasa di China, letak tempat tinggal dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi individu yaitu seseorang yang tinggal di daerah urban memiliki tingkat pengetahuan gizi yang lebih besar dibandingkan seseorang yang tinggal di daerah rural. Namun pada penelitian ini tidak dapat ditentukan secara pasti pengelompokan daerah rural dan urban karena pembagian domisili tempat tinggal tidak berdasarkan perkotaan maupun pedesaan. Sehingga domisili tempat tinggal pada penelitian ini tidak dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

4.3. Pengetahuan Gizi Berdasarkan Frekuensi Sayur-Buah

Perilaku konsumsi pada penelitian ini diwujudkan dalam frekuensi konsumsi sayur dan buah (Tabel 15 dan Tabel 16). Berdasarkan hasil tersebut, frekuensi konsumsi sayur pada responden berpengetahuan gizi “cukup” dan “baik” memiliki frekuensi konsumsi sayur secara berturut-turut 44.37%, dan 44.74%, sedangkan pada tingkat pengetahuan “kurang” responden mengonsumsi sayur terbanyak 1 kali/hari (43.37%), yang mana konsumsi sayur pada responden tingkat pengetahuan gizi “baik” memiliki persentase tertinggi dalam mengonsumsi sayur selama 3 kali/hari. Namun berdasarkan hal tersebut konsumsi sayur responden usia 26-35 tahun masih tergolong rendah karena persentase responden yang mengonsumsi dibawah 3 kali/hari masih lebih tinggi. Sedangkan frekuensi konsumsi buah pada ketiga tingkat pengetahuan gizi paling banyak dikonsumsi dalam waktu yang sama yaitu 1 kali/hari. Konsumsi buah di Indonesia

cenderung dianggap sebagai makanan yang mahal sehingga penduduk di Indonesia masih sangat “kurang” dalam mengonsumsi buah. Frekuensi konsumsi sayur-buah termasuk dikategorikan baik apabila konsumsinya 2 kali per hari (Santoso, 2004 dalam Gustiara, 2012). Selain itu, menurut metode FFQ (*food frequency questionnaire*), penilaian konsumsi tertinggi adalah apabila seseorang mengonsumsi makanan sebanyak 3 kali dalam satu hari dan tingkatan terendah apabila seseorang mengonsumsi 2 kali/bulan atau tidak sama sekali (Sirajuddin *et al*, 2018). Sehingga frekuensi konsumsi sayur dan buah pada responden yang berusia 26-35 tahun dengan tingkat pengetahuan gizi “cukup” dan “baik” tidak tergolong baik meskipun frekuensi konsumsi sayur lebih tinggi dibandingkan dengan buah. Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian oleh Kristjansdottir *et al* (2006) dalam Muna dan Mardiana (2019), bahwa pengetahuan gizi mengenai buah dan sayuran dapat meningkatkan jumlah dan frekuensi dalam mengonsumsi buah dan sayur. Menurut Widyantara *et al* (2014) semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka seseorang akan cenderung memilih makanan yang murah namun tetap memiliki nilai gizi yang tinggi tergantung dengan jenis pangan yang tersedia. Selain itu konsumsi sayur dan buah yang rendah dapat disebabkan oleh perilaku generasi milenial yang lebih memilih untuk makan pada restoran cepat saji dan lebih senang untuk memakan *snack* (Nielsen, 2015). Kesibukan waktu juga dapat mempengaruhi individu yang berusia 26-35 tahun sehingga tidak sempat mengolah atau mengonsumsi sayur dan buah. Pada fase usia ini, responden yang tidak sempat mengonsumsi sayur dan buah biasanya mengonsumsi suplemen makanan selama pandemi COVID-19 ini untuk meningkatkan imunitas tubuh. Menurut penelitian (Yuliawati dan Djannah, 2020), terdapat 42,37% responden yang menyatakan konsumsi multivitamin dosis tinggi diperlukan selama pandemi COVID-19.

4.4. Sikap Konsumsi Berdasarkan Frekuensi Sayur-Buah

Pada Tabel 17 dan Tabel 18 dapat dilihat distribusi mengenai tabulasi silang sikap konsumsi responden yang berusia 26-35 tahun dalam frekuensi konsumsi sayur dan buah. Berdasarkan Tabel 17, persentase responden usia 26-35 tahun yang mengonsumsi sayur adalah responden dengan sikap “harus ada penambahan suplemen” yaitu 41.86%. Sedangkan responden yang memiliki sikap “meningkat” memiliki frekuensi konsumsi selama 3 kali/hari sebanyak 37.98%. Pada responden dengan sikap menurun dan tidak

ada perubahan memiliki frekuensi konsumsi sayur selama 3 kali/hari 50% seimbang dengan jumlah frekuensi konsumsi sayur yang “kurang” dari 3 kali/hari. Frekuensi konsumsi sayur dan buah yang dikategorikan baik adalah apabila konsumsinya minimal 2 kali per hari dan kategori tidak baik apabila dibawah 2 kali per hari (Santoso, 2004 dalam Gustiara, 2012). Sehingga berdasarkan hal tersebut, responden dengan sikap “meningkat” dan “harus ada penambahan suplemen” kebanyakan masih memiliki frekuensi konsumsi sayur yang masih rendah selama pandemi COVID-19 yaitu sebanyak 62.02% dan 58.14% dan semakin baik sikap yang dimiliki oleh responden tidak membuat frekuensi konsumsi sayur semakin meningkat. Berdasarkan Tabel 18 persentase terbesar pada responden usia 26-35 tahun adalah sikap “meningkat” dengan frekuensi konsumsi buah sebanyak 46.69%, setelah itu diikuti oleh responden dengan sikap “harus ada penambahan suplemen” dan “tidak ada perubahan”. Sehingga berdasarkan hal tersebut, responden mengonsumsi buah kebanyakan selama 1 kali/hari, yang mana frekuensi tersebut termasuk dalam kategori yang tidak baik (Santoso, 2004 dalam Gustiara, 2012).

Hal tersebut tidak sesuai dengan teori Azjen (1988) dalam Palupi dan Sawitri (2017) bahwa sikap dapat mempengaruhi perubahan perilaku seseorang. Sikap merupakan keyakinan seseorang yang terkadang tidak sesuai dengan perilaku yang dilakukan. Sehingga meskipun seseorang memiliki keyakinan namun apabila dihadapkan dengan faktor seperti faktor yang mempengaruhi frekuensi konsumsi sayur dan buah adalah ketersediaan, harga, dan waktu maka perilaku dapat berubah. Menurut Yeh *et al* (2010) halangan seseorang untuk mengonsumsi sayur dan buah adalah anggaran untuk membeli sayur dan buah-buahan karena beberapa orang memiliki persepsi sayur dan buah memiliki harga yang mahal. Terlebih lagi buah dianggap sebagai makanan yang mahal dibandingkan dengan sayuran.

4.5. Perilaku Konsumsi Sayur-Buah Berdasarkan Frekuensi Sayur-Buah

Berdasarkan Tabel 19, responden dengan perilaku konsumsi “semakin meningkat” paling besar mengonsumsi sayur dalam frekuensi sebanyak 3 kali per hari (41.47%). Namun pada responden dengan perilaku konsumsi “semakin menurun” memiliki persentase yang tinggi dalam frekuensi mengonsumsi sayur yaitu 80%. Frekuensi

konsumsi sayur dan buah yang dikategorikan baik adalah apabila konsumsinya 2 kali per hari dan kategori tidak baik apabila dibawah 2 kali per hari (Santoso, 2004 dalam Gustiara, 2012). Sehingga dapat diketahui bahwa responden dengan perilaku konsumsi “semakin meningkat” dengan tingkat frekuensi dan memiliki perilaku “semakin menurun” memiliki frekuensi konsumsi sayur konsumsi 3 kali/hari termasuk dalam kategori yang baik. Namun secara keseluruhan Responden yang memiliki perilaku “semakin meningkat” masih banyak yang memiliki frekuensi dibawah 3 kali/hari. Pada Tabel 20, perilaku konsumsi responden usia 26-35 tahun memiliki persentase terbesar pada perilaku “semakin meningkat” dengan frekuensi konsumsi buah sebanyak 1 kali/hari (49.61%). Pada kategori perilaku “semakin menurun” dan “tidak ada perubahan”, persentase terbesar juga pada frekuensi konsumsi buah sebanyak 1 kali/hari (32.94% dan 40%). Secara keseluruhan responden usia 26-35 tahun masih memiliki frekuensi konsumsi buah dalam kategori yang tidak baik.

Hal tersebut tidak sesuai karena seharusnya semakin meningkat perilaku konsumsi maka frekuensi konsumsi sayur dan buah juga seharusnya semakin meningkat. Ketidaksesuaian tersebut dapat terjadi karena jumlah responden pada perilaku konsumsi “semakin menurun” memiliki jumlah responden yang sangat sedikit sehingga dapat mempengaruhi persentase dari frekuensi konsumsi sayur dan buah. Selain itu responden yang mengonsumsi sayur dan buah bisa saja mengonsumsi sayur dengan frekuensi yang tidak ditentukan namun dalam proporsi yang lebih banyak atau lebih sedikit. Faktor lain yang memungkinkan frekuensi konsumsi sayur dan buah yang tidak sesuai dapat dikarenakan pengaruh ketersediaan sayur dan buah, waktu, biaya, dan preferensi suka atau ketidaksukaan seseorang terhadap jenis sayur dan buah (Yeh *et al*, 2010).

4.6. Keragaman Jenis Sayur dan Buah yang Dikonsumsi dan Rata-Rata Konsumsi

Pada Tabel 21 menunjukkan jenis buah dan sayur yang dikonsumsi selama 3 hari oleh responden yang berusia 26-35 tahun melalui teknik modifikasi *recall* 3x24 jam. Pada tabel tersebut disajikan 5 jenis sayur dan buah yang paling banyak dikonsumsi oleh responden. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa jenis sayur yang paling sering dikonsumsi adalah wortel, bayam, sawi, kol/kubis, dan timun. Jenis sayuran yang memiliki jumlah konsumsi per hari tertinggi adalah wortel. Wortel merupakan sayuran

berwarna oranye yang memiliki kandungan antioksidan yang tinggi dan memiliki berbagai vitamin seperti pro-vitamin A (Setiawati *et al*, 2020). Menurut Kwatra (2020), wortel kerap disebut sebagai tambang emas antioksidan, kandungan seperti karotenoid, polifenol dan vitamin dalam wortel bertindak sebagai antioksidan, antikarsinogen, dan peningkat imunitas dalam tubuh. Wortel merupakan salah satu jenis sayuran yang memiliki peningkatan produksi setiap tahunnya dari 2015-2019 (Kementrian Pertanian, 2020). Sehingga tidak heran apabila wortel dikonsumsi oleh banyak orang, selain itu wortel juga merupakan sayuran yang mudah ditemukan di berbagai tempat. Pada penelitian ini 5 jenis buah yang paling dikonsumsi pada usia 26-35 tahun adalah pisang, jeruk, mangga, rambutan, dan pepaya. Namun jenis buah yang memiliki konsumsi per hari paling tinggi adalah jeruk. Jeruk adalah salah satu jenis buah dengan sumber flavonoid yang kaya, kandungan pada buah jeruk dapat berperan sebagai pengendalian aktivitas antivirus dan aktivitas anti-mikroba (Abobatta, 2019). Buah jeruk tergolong sebagai buah sepanjang masa. Selain itu buah ini juga sangat mudah ditemukan di pasar maupun supermarket sehingga tidak jarang responden banyak yang mengonsumsi jenis buah ini.

Konsumsi sayur dan buah responden usia 26-35 tahun selama pandemi COVID-19 pada penelitian ini ditentukan dengan rata-rata konsumsi sayur dan buah kemudian dibandingkan dengan WHO (*World Health Organization*) dan pedoman gizi seimbang yaitu sebanyak 250 gram sayuran dan 150 gram buah per hari (Muna dan Maridana, 2019). Rata-rata konsumsi sayur-buah pada Tabel 22 dan Tabel 23 digolongkan menjadi kategori tingkat pengetahuan gizi, sikap konsumsi, dan perilaku konsumsi. Pada hasil penelitian (Tabel 22 dan Tabel 23), seluruh responden dengan kategori pengetahuan gizi, sikap, dan perilaku memiliki rata-rata konsumsi sayur dan buah selama pandemi COVID-19 dibawah saran konsumsi pedoman gizi seimbang dan WHO (*World Health Organization*). Hal tersebut masih sama dengan penelitian lanjutan Hermina dan Prihartini (2016) yang menyatakan bahwa terdapat sebanyak 97,1% penduduk Indonesia memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang masih rendah bila dibandingkan dengan anjuran pedoman gizi seimbang pada kelompok dewasa yaitu sebesar 96,9%. Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada responden usia 26-35 tahun dapat disebabkan karena pada usia ini merupakan usia yang tergolong sebagai generasi

milennial yang mana pemilihan makanan seseorang dapat ditentukan oleh keadaan lingkungan.

4.7. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi Pada Sikap Konsumsi Sayur-Buah

Berdasarkan hasil penelitian, pengetahuan gizi yang dimiliki oleh responden usia 26-35 tahun memiliki hubungan terhadap sikap konsumsi sayur dan buah responden selama pandemi COVID-19. Namun hubungan pada pengetahuan gizi dengan sikap bersifat sangat lemah karena nilai value pada Tabel 24 adalah 0.077, besarnya koefisien korelasi 0.01-0.20 menandakan korelasi bersifat sangat lemah (Astuti, 2017). Selain itu nilai value pada tabel 24 yang positif menunjukkan hubungan yang searah antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cannoosamy *et al* (2016) bahwa pengetahuan gizi berhubungan secara signifikan dengan sikap gizi pada wanita yang berusia muda (30-39 tahun). Selain itu pengetahuan gizi juga memiliki hubungan terhadap sikap konsumsi pada responden dibawah usia dewasa (Huang, 2013).

Pada Tabel 13 ditunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan responden, semakin banyak pula persentase responden yang mengambil sikap untuk meningkatkan konsumsi sayur-buah saja selama pandemi COVID-19 yaitu terdapat sebanyak 83.33% responden yang memilih sikap “meningkat” pada responden berpengetahuan gizi “baik”. Modus jumlah responden pada penelitian ini adalah responden sikap konsumsi “meningkat” yaitu sebanyak 287 orang. Menurut Sediaoetama (2002) dalam Widyantara *et al* (2014), tingkat pengenalan seseorang akan pengetahuan gizi dapat mempengaruhi sikap dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Hal tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden yang berusia 26-35 tahun memiliki keinginan untuk meningkatkan konsumsi sayur-buah namun masih sedikit jumlah orang yang bersikap “harus ada penambahan suplemen” selama pandemi COVID-19.

Pengetahuan gizi dapat mempermudah seseorang dalam menentukan serta memahami manfaat kandungan gizi yang terdapat pada suatu makanan yang dikonsumsi Sediaoetama (2002) dalam Widyantara *et al* (2014). Sehingga dapat diketahui bahwa pengetahuan gizi pada responden usia 26-35 tahun dapat mempengaruhi keputusan

responden dalam memilih sikap konsumsi sayur dan buah selama pandemi COVID-19, namun hubungan yang sangat lemah pada pengetahuan gizi dengan sikap menjadikan pengetahuan gizi tidak selalu menjadi faktor utama dalam memilih sikap konsumsi sayur dan buah. Sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain yaitu kebudayaan, kebudayaan dapat membentuk, bahkan merubah sikap dan perilaku seseorang (Syamaun, 2019). Sikap seseorang cenderung menerima atau menolak berdasarkan objek yang dinilai tersebut (Syamaun, 2019). Seseorang yang memiliki sikap positif akan memiliki keyakinan bahwa mengonsumsi sayur dan buah sehat dan enak, sedangkan keyakinan negatif akan membuat seseorang menganggap sayur dan buah memiliki cita rasa yang pahit atau tidak enak.

Pada penelitian ini hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur-buah diuji dengan pendidikan dan penghasilan untuk mengetahui apakah faktor tersebut memiliki hubungan terhadap pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur-buah. Pada Tabel 25 menunjukkan bahwa pendidikan dan penghasilan memiliki hubungan pada pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur-buah. Pada dasarnya sikap dapat dipengaruhi oleh aspek kebudayaan seperti ilmu pengetahuan, pendidikan, bahasa, dan sebagainya (Syamaun, 2019). Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang yang mana dapat menentukan sikap yang akan diambil oleh seseorang di kemudian hari. Terlebih lagi pada usia 26-35 tahun yang merupakan fase usia tercipta pasangan muda yang sudah menikah dan memiliki anak biasanya dengan tingkat pendidikan yang dimiliki olehnya akan menentukan sikap konsumsi yang diambil untuk keluarga dan anaknya. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian oleh Afif dan Sumarmi (2017) bahwa terdapat sebanyak 73,2% ibu berperan baik sebagai inisiator dan sebanyak 55,6% sebagai edukator dalam mengenalkan, membujuk, dan mendukung pengonsumsi sayur dan buah. Sedangkan pada penghasilan, biasanya dengan tingkat pengetahuan gizi yang cukup maka seseorang akan memilih sikap dalam menentukan suatu makanan berdasarkan kualitasnya dengan pertimbangan harga. Berdasarkan pada penelitian Boca (2021), penduduk dewasa di Romania yang memiliki pendidikan baik akan menggunakan penghasilannya untuk memilih makanan yang sehat

Sikap konsumsi pada responden usia 26-35 tahun pada penelitian ini dinilai oleh frekuensi konsumsi sayur-buah dan rata-rata konsumsi pada Tabel 17, Tabel 18, Tabel 22 dan Tabel 23. Berdasarkan Tabel 17, responden sikap “meningkat” memiliki persentase frekuensi konsumsi sayur 3 kali/hari yang masih rendah dibandingkan dengan persentase frekuensi konsumsi dibawah 3 kali/hari. Selain itu rata-rata konsumsi sayur pada Tabel 22 masih tergolong rendah dibawah standar WHO (*World Health Organization*) dan pedoman gizi seimbang sebesar 250 gram. Begitu pula pada Tabel 18 juga memiliki hal yang sama bahwa persentase frekuensi konsumsi buah masih lebih banyak dibawah 3 kali/hari dan rata-rata konsumsi pada Tabel 23 masih tergolong dibawah standar WHO (*World Health Organization*) dan pedoman gizi seimbang sebesar 150 gram. Sehingga dapat disimpulkan pada penelitian bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan dengan sikap konsumsi sayur dan buah, namun dalam mewujudkan sikap tersebut frekuensi dan rata-rata konsumsi sayur dan buah responden dengan usia 26-35 tahun masih rendah. Faktor preferensi kesukaan dalam pemilihan konsumsi jenis sayur dan buah juga dapat mempengaruhi rata-rata konsumsi sayur dan buah. Pada usia ini merupakan usia seseorang memasuki dunia pekerjaan sehingga peningkatan pendapatan dan kesibukan kerja yang tinggi akan membuat pegawai kantor lebih sering membeli makanan cepat saji daripada mengonsumsi sayur dan buah (Hartanti dan Mulyati, 2018).

4.8. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi Pada Perilaku Konsumsi

Berdasarkan Tabel 24 dapat diketahui bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan dengan perilaku konsumsi . Korelasi yang dimiliki oleh pengetahuan gizi terhadap perilaku konsumsi memiliki nilai yang positif sehingga hubungan korelasi bersifat searah, sehingga antar variabel memiliki hubungan yang searah yaitu semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi maka semakin tinggi perilaku konsumsi , frekuensi konsumsi sayur, dan frekuensi konsumsi buah.

Hal tersebut ditunjukkan pada Tabel 14 mengenai perilaku konsumsi berdasarkan tingkat pengetahuan gizi, terdapat sebanyak 80.70% responden dengan tingkat pengetahuan gizi “baik” memiliki perilaku konsumsi “semakin meningkat”. Pada tabel tersebut dapat diketahui bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi maka perilaku konsumsi

“semakin meningkat” memiliki persentase yang semakin tinggi. Menurut Sediaoetama (2002) dalam Widyantra *et al* (2014), tingkat pengenalan seseorang akan pengetahuan gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku konsumsi seseorang dalam memilih makanan serta gaya hidupnya. Selain itu menurut Kristjansdottir *et al* (2006) dalam Muna dan Mardiana (2019), pengetahuan gizi mengenai buah dan sayuran dapat meningkatkan kesadaran dan ketrampilan dalam pemilihan sayuran dan buah-buahan sehingga dapat meningkatkan jumlah dan frekuensi dalam mengonsumsi buah dan sayur. Hal tersebut sesuai dengan Worsley (2002), pengetahuan mengenai gizi dapat secara signifikan berkaitan dengan asupan sayuran dan buah-buahan. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Sharma *et al* (2008) yang dilakukan pada dewasa, bahwa pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Hal tersebut sesuai yang dikatakan oleh Worsley (2002) bahwa sangat sedikit bukti bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan yang signifikan pada perilaku konsumsi sayur dan buah.

Perilaku konsumsi responden usia 26-35 tahun pada penelitian ini dinilai oleh frekuensi konsumsi sayur-buah dan rata-rata konsumsi pada Tabel 19, Tabel 20, Tabel 22 dan Tabel 23. Berdasarkan Tabel 19 dapat diketahui bahwa persentase frekuensi konsumsi sayur 3 kali/hari masih rendah dibandingkan dengan frekuensi konsumsi sayur dibawah 3 kali/ hari. Pada Tabel 22 rata-rata konsumsi sayur pada responden usia 26-35 tahun masih tergolong rendah dibawah standar WHO (*World Health Organization*) dan pedoman gizi seimbang sebesar 250 gram. Begitu pula pada Tabel 20 juga memiliki hal yang sama bahwa persentase frekuensi konsumsi buah masih lebih banyak dibawah 3 kali/hari dan rata-rata konsumsi pada Tabel 23 masih tergolong dibawah standar WHO (*World Health Organization*) dan pedoman gizi seimbang sebesar 150 gram. Sehingga dapat disimpulkan pada penelitian bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah, namun dalam mewujudkan perilaku tersebut frekuensi dan rata-rata konsumsi sayur dan buah responden dengan usia 26-35 tahun masih rendah.

Hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku dalam konsumsi sayur dan buah yaitu waktu, adanya teman, pendapatan, dan

tingkat pendidikan (Suhardjo, 2006 dalam Dewi, 2013). Pada Tabel 25 menunjukkan hasil hubungan antara pendidikan dan penghasilan yang memiliki hubungan terhadap pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dehghan (2011) bahwa terdapat hubungan positif pada tingkat pendidikan terhadap konsumsi sayur dan buah. Sedangkan menurut Notoatmodjo (2003) dalam Sartika (2011), pendidikan yang diperoleh dapat membantu proses kedewasaan dalam memberikan berbagai macam pengetahuan. Seseorang yang memiliki pendidikan yang cukup tinggi biasanya memiliki lebih banyak pengetahuan yang diperoleh sehingga terkadang dapat mempengaruhi hubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Selain itu pada Tabel 25 juga menunjukkan bahwa penghasilan mempengaruhi hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur-buah. Pada penelitian menurut Othman *et al* (2012), seseorang dengan pendapatan lebih tinggi akan mengonsumsi sayur lebih banyak daripada seseorang yang memiliki pendapatan rendah. Menurut Yeh *et al* (2010) halangan seseorang dalam mengonsumsi sayur dan buah adalah anggaran untuk membeli sayur dan buah-buahan karena beberapa orang memiliki persepsi sayur dan buah memiliki harga yang mahal. Namun pada fase usia 26-35 tahun yang memiliki kesibukan kerja tinggi biasanya mengalokasikan keuangan pada makanan yang instan atau cepat saji untuk mempersingkat waktu.

4.9. Analisis Hubungan Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur-Buah

Berdasarkan pada Tabel 24 menunjukkan hubungan antara sikap konsumsi sayur-buah terhadap perilaku konsumsi sayur-buah yang tidak terdapat hubungan satu sama lain. Bahkan pada penelitian tersebut menunjukkan value yang negatif. Padahal menurut Palupi dan Sawitri (2017), hubungan antara perilaku dan sikap merupakan faktor yang saling bergantung satu sama lain. Namun sikap dapat mempengaruhi perilaku apabila terdapat faktor-faktor lain yang mendukung. Faktor tersebut ialah waktu, emosi, tekanan sosial, dan lain-lain (Palupi dan Sawitri, 2017). Perilaku dapat diwujudkan sesuai dengan sikap yang diyakini apabila kondisi seseorang dan situasi yang sedang dijalani mendukung. Apabila memiliki sikap yang positif maka dapat mendorong seseorang untuk mewujudkan perilaku positif tersebut, namun perubahan perilaku seseorang sendiri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat menghalangi keyakinan yang untuk mewujudkannya. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku dalam

konsumsi sayur dan buah yaitu waktu, adanya teman, pendapatan atau penghasilan, dan tingkat pendidikan (Suhardjo, 2006 dalam Dewi, 2013). Faktor penting yang kemungkinan dapat menjadikan seseorang usia 26-35 tahun tidak berperilaku sesuai dengan sikap yang dimiliki adalah waktu. Seseorang pada usia 26-35 tahun biasanya memiliki kesibukan yang tinggi sehingga tidak sempat mengolah maupun menyajikan sayur dan buah. Seseorang pada usia ini cenderung mengonsumsi makanan yang instan dengan memesan pada layanan online yang mana biasanya pada layanan online, warung yang menjual produk sayur dan buah hanya ditemui dalam jumlah yang tidak terlalu banyak. Selain itu, generasi milenial lebih senang untuk memakan *snack* sebagai pengganti makanan berat (Nielsen, 2015). Sehingga pada penelitian ini sikap konsumsi sayur-buah pada responden usia 26-35 tahun tidak mempengaruhi perilaku konsumsi sayur-buah. Namun hal tersebut bukan merupakan fokus dari penelitian ini sehingga dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan bukti akurat apakah sikap dan perilaku konsumsi sayur-buah memiliki hubungan satu sama lain.

